

Perunan syöminen vahvistaa terveyttä.

Peruna on koko kansan ruokaa. Maidon ja leivän ohella sillä on kunniasija niin rikkaan kuin köyhänkin kodissa. Peruna on myös kaikkien ikäluokkien ravintoa: jo neljän kuukauden ikäisinä aloitamme perunansyönnin ja pysymme tälle ystävälle uskollisina vielä hampaattomina vanhuksina. Peruna sopii niin sairaille kuin terveillekin. Vain sokeritautiselta on peruna kielletty. Useissa sairauksissa perunan syönnin lisääminen edistää paranemisen joutumista.

Perunan suoja-ainekokoomus on monipuolinen. Perunassa on runsaat määrät kolmea eri vitamiinia. Näistä on huomio kiinnitettävä erikoisesti keripukilta suojelemaan eli C-vitamiiniin, joka puuttuu viljasta kokonaan, mutta jota kuorineen keitetystä perunassa on melko runsaasti. Riisitaudilta suojaavaa vitamiinia ei sensijaan ole perunassa sen paremmin kuin viljassakaan. Tätä vitamiinia on runsaasti kalanmaksaöljyssä.

Perunassa on runsaasti kalkkia ja fosforia. Lisäksi on näiden tärkeiden kivennäisaineiden välinen keskinäinen paljous-suhde perunassa edullisempi kuin viljassa.

Perunasta saa elimistömme rautaa. Tämä seikka on otettava huomioon varsinkin lasten ravitsemisessa, sillä maito, joka muuten on täydellistä ravintoa, ei sisällä rautaa.

On onnellista, että niin huokea ja helposti hankittava ruoka-aine kuin peruna, sisältää niin monia erilaisia terveyttä vahvistavia aineksia. Olisi toivottavaa, että väestömme kaikissa piireissä ymmärrettäisiin antaa perunalle se arvosija ruokavaliassa, mikä sille erinomaisten ravinto-ominaisuuksiensa perusteella kuuluu.



Valt. k. 1940

